TUZ BİBER

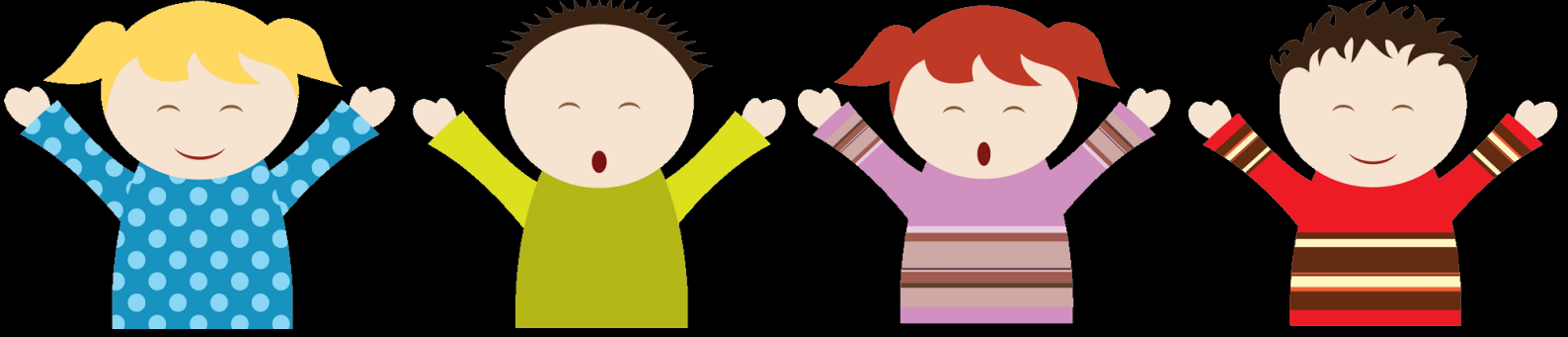
Yemek ve Yaşama Dair

Aralık 2009 Sayı: 9

Biraz Ordan Biraz Burdan, Cafe Royal

Yemeğe Misafirim Var, www. , Hayat Bahçesi, Hayat Bir Kere

mutfaktazen.blogspot.com



Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

İÇİNDEKİLER

05 Editörden
06 Balkabaklı Bulgur Pilavı
08 Gelincikli ve Lorlu Mini Ekmek
10 www.
24 Hindistancevizi Sütüyle Pekmezli Un Helvası
26 Tütsülü Pirinçle Sebze Salatası
28 Pratik Bilgiler
30 Yoğurtlu Yeşillikli Omlet
32 Biraz Ordan Biraz Burdan

36 Bal Kabaklı Kek
38 Balıklar Etkinliği
43 Baharatlı Sıcak Çikolata
44 Kakao Kaplı Trüf
46 Yemeğe Misafirim Var
56 Yeni Yeni Yeni
58 Yeni Yıl Kurabiyeleri
60 Cafe Royal
64 Kara Kabak Tatlısı
66 Hayat Bir Kere
70 Hayat Bahçesi

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

YAZILAR

Begüm Mol
Birsen Kaplan
Didem Resne
Ferah A.Tırıç
Pelin Süme Sak
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

FOTOĞRAFLAR

Birsen Kaplan
Ferah A.Tırıç
Pelin Süme Sak
Tijen İnaltong

TASARIM

Ferah A.Tırıç

İLETİŞİM

Yorumlarınız, sorularınız ve bilgi için mail ve web adresimiz

bilgi@tuzbiberdergisi.com
www.tuzbiberdergisi.com

editörden

Merhaba

Güzel bir bayramı geride bıraktık. Önümüzde ise 2009 un son günleri... Kimimizi zaman zaman sevindirdi, kimimiz için kötü şansları beraberinde getirdi 2009. Umuyorum ki yeni yıl, hepimiz için bütün güzellikleri, sevgiyi, barışı, en önemlisi sağlığımızı beraberinde getirecek.

Bu ay hepimizin severek takip ettiği, kitaplarını ve tariflerini ilgiyle okuyup gerçekleştirdiğimiz sevgili, Tijen İnaltong yani mutfaktazen blogunun yazarı dergimizin konuğu. Birsen, çay saati için güzel tarifler yapmış bizler için. Cafe Royal bu ay İspanya ve Latin Amerika dan bir tatla tanıştırıyor bizi. Yasemin, fazla yükünüzü atın diyor yazısında ve Begüm Kayıp Gül yazısıyla bizlerle. Sevgili Pelin dergimiz için çok güzel tarifler gerçekleştirmiş.

Yılın son sayısını severek ve ilgiyle okuyacağınızı umuyor, tüm dileklerinizin gerçekleşmesi umuduyla, mutlu bir yıl geçirmenizi diliyorum.

Ferah A. Tunç

Balkabaklı B

Malzemeler

2 Çay fincanı pilavlık bulgur
3 Çay fincanı sıcak su
250-300 Gr.Ufak küpler halinde doğranmış balkabağı
5-6 Ufak doğranmış taze soğan
2 Ufak doğranmış kuru soğan
3-4 Diş doğranmış sarımsak
3 Çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, taze çekilmiş karabiber

Bulgur Pilavı

Hazırlanması

- Pilavı yapacağınız tencereye zeytinyağı, tuz, karabiber ve kuru soğanı koyup 3-4 dakika kavurun.
- Balkabaklarını ve sarımsakları ekleyip bir kaç dakika daha kavurduktan sonra ayıklayıp yıkadığınız bulguru ve suyu koyun, karıştırın ve kapağı kapalı olarak kısık ateşte suyunu tamamen çekene kadar pişirin.
- Pilavı ateşten aldıktan sonra taze soğanları ekleyip karıştırın.
- Dilerseniz servis yaparken tabakların üzerine biraz susam serpiştirin.

Gelincikli ve Lor

Malzemeler

Hamur için

½ Kg. Tam un
3 Çorba kaşığı zeytinyağı
300 Ml. (1 ¼ su bardağı) Ilık su
1 Tatlı kaşığı kuru maya
1 Çay kaşığı bal veya pekmez
1 Çay kaşığı tuz

Harcı için

1 Demet (250 gr) gelincik otu (yerine herhangi bir böreklik ot kullanabilirsiniz)
1 Ufak doğranmış soğan
150 Gr.Lor peyniri
3 Çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

lu Mini Ekmekler

Hazırlanması

- Hamuru yoğuracağınız kaba ılık su, bal (veya pekmezi) ve mayayı ekleyin.
- Tahta bir kaşıkla karıştırıp erittikten sonra 10 dakika ılık bir ortamda kabarmaya bırakın.
- Tuz ve zeytinyağını, ardından yavaş yavaş unu ekleyerek yoğurun.
- Hamur elastik bir hal aldığında yağlanmış bir kaba alın, üzerini temiz bir bezle örtüp ılık bir ortamda yarım saat bekletin.
- Bu arada tavaya zeytinyağı ve soğanı koyup arada karıştırarak 10 dakika kadar kavurun.
- Yıkayıp doğradığınız otları, tuz ve biberini ekleyip 3-4 dakika daha pişirdikten sonra soğumaya bırakın, ılındıktan sonra peyniri ekleyip karıştırın.
- Hamurunuz kabardığında ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle incelterek yuvarlak hale getirin. Ortasına harçtan koyup poğaça şekli verin.
- Yağlanmış tepsiye dizin. Üzerlerine su sürüp çörekotu veya susam serpin.
- 15 dakika daha kabarmasını bekledikten sonra 190°'de ısıtılmış fırında 20 dakika (kenarları kızarana kadar) pişirin.

www.

Ayın Konuğu

mutfaktazen.blogspot.com

Dergimizin bu ayki konuğu yemek kültürü yazarı, Tijen İnaltong. Mutfaktan Taşan Öyküler, Her Güne Bir Yemek, Mevsimlerle Gelen Lezzetler gibi kitaplarının yanısıra Mutfakta Zen blogunun da yazarı olan İnaltong ile keyifle okuyacağınız bir röportaj gerçekleştirdik. Turunç Kokulu Düşler kitabından, birbirinden güzel 5 ayrı tarifi de sizler için paylaştı. Keyifli okumalar.

Yasemin A. Babalık

Biraz kendinden bahsedebilir misin, kimdir Tijen İnaltong ?

Böyle sorunca yanıt vermek zor oluyor. Bilmem ki kimim ben. Oniki senedir yemek kültürü üzerine araştırmalar yapan, olabildiğince sade ve doğal yaşamaya çalışan, yaşamın küçük keyiflerinin peşinde olan ama bir yandan da hep merakına yenilen, hep yeni şeyler öğrenmek, yeni dünyalar görmek, yeni kültürler tanımak peşinde olan biriyim.

Mutfağa ve yemek yapmaya ilgin ne zaman ve nasıl başladı ?

Bildim bileli var. *Mutfaklardan Taşan Öyküler* adlı kitabımda anlatmıştım, daha ilkokulda okurken bir gün içimden gelmiş (daha doğrusu canım tatlı istemiş) irmik helvası kavurmaya kalkışmıştım. Bir komşumuzun tabağı vardı, dolu olarak verilmeyi bekleyen. Onu da iade ederim diye düşündüm. Eh tabii çocuk sabırsızlığıyla belki beş dakika kavurmuşumdur helvayı, o kadar. Sonuçta ortaya bir şeyler çıktı. Ben de tabağa koyup komşumuza götürdüm. Annenin ellerine sağlık dedi. Ben yaptım Şenay teyze dedim. Baktı baktı inanmadı. O gün onu inandıramadığım için çok üzülmüştüm ya mutfaktan hiç vazgeçmedim. Liseyi bitirene kadar pek yemek yapmadıysam da annemin günlerinin tüm yeni lezzetleri benim elimden çıkardı. Üniversiteyi bitirip kendi evime taşındıktan sonra da mutfak keyfim/merakım her yıl katlanarak arttı.

Yaşamak için mi yoksa keyif almak için mi yemek, hangisi daha ağır basıyor ?

Keyif daha ağır basıyor ancak yaşamak, özellikle de sağlıklı yaşamak için doğru şeyler yemek yemem gerektiğini de hiç unutmuyorum. Yine de ne olursa olsun mecbur kalmadıkça aç karnına sokağa çıkmam, tek başına da olsam güzel kahvaltımı hazırlar, çayımı demlerim.

Mükellef sofralar kurmak, sofrayı şık tabaklarla donatmak olmadı. Hiç bir zaman derdim. Renkli, canlı, sağlıklı görünen yemekler sunmayı, samimiyeti, doğallığı tercih ederim, nice yıllar keyifle yaşamayı sürdürebilmek için.

Türk mutfağında en çok beğendiğin ve pişirdiğin yemek hangisi? Bir de Türk mutfağının ağır yağlı ve salçalı yemeklerini kendi sağlıklı mutfağına nasıl uyarlıyorsun ?

Ben hiç bir yemeği ille de şöyle olmalı, tarifine sadık kalmalı düşüncesiyle pişirmem. Dolayısıyla yağlı ve salçalı yemekler pişirme sorunum olmaz. Evde ne varsa, o gün canım ne çekiyorsa, hazır malzemeyle neler yaratabiliyorsam onu yaparım. Elbette sevdiğim pek çok yemek var. Et yemediğim için etli yemekleri sayamıyorum ancak börekleri, mantıyı (etlisini yiyemiyorum haliyle), sarmaları, zeytinyağlıları, çorbaları... Sevdiğim pek çok yemek var mutfağımızdan ama çoğu zaman kendi alıştığım şekilde pişiriyorum (örneğin yağ olarak nadiren tereyağ kullanmanın dışında tek tercihim sızma zeytinyağıdır, mevsiminde olmayan sebzeleri almam da çok mecbur kalmadıkça yemem de, tam tahılları, baklagilleri bol bol kullanırım).

Dünyadaki beslenme alışkanlıkları ile bizdekini nasıl karşılaştırıyorsun, gittikçe biz de özümüzden, mutfağımızdan uzaklaşıp kolay ve hızlı beslenmeye doğru mu kayıyoruz sence ? Bu konuda özellikle annelere ne gibi tavsiyelerin olur ?

Aslında bir yandan kolay ve hızlıya doğru gidiş olsa da bir yanımız geleneksel olanı, analarımızdan, ninelerimizden öğrendiklerini uygulamak istiyor. Vaktinde öğrenmediyse de iş işten geçmeden geleneksel tarifleri, malzemeleri, yöntemleri öğrenmeye çabalayan pek çok genç insan var.

Bunu blog yazarı arkadaşlarımızın yazı ve tariflerinden de görmek mümkün. Bu sene ne çok arkadaşımız kışlık tarhanasını hazırladı. Turşular kuruldu, erişteler kesildi, salçalar kaynatıldı. Hele de genleriyle oynanmış ürünlerin, katkı malzemeli yiyeceklerin ortalığa yayıldığı, zararlarının bir bir anlaşıldığı bir dönemde, özellikle anne olan arkadaşlarımız çocukları ve aileleri için daha doğru, daha sağlıklı yiyecekler almak, hazırlamak için zaman yaratmaya çalışıyorlar. Sorunun ilk kısmına dönersek, dünyada da geleneksel yöntemlere, yiyeceklere ilgi duyan, sağlıklı ve temiz gıda arayışında olan insanların sayısı hızla artıyor. Talep arttıkça üreticiler de insanların isteklerini karşılayacak ürünler yetiştirmeye, hazırlamaya daha çok önem veriyorlar.

Her gün " bugün ne yemek yapsam acaba? " diye kendini sıkıntıya sokan birçok hanım var. Mutfağı, yemek yapmayı bir görev, bir zorunluluk halinden çıkarıp da keyifli bir hale dönüştürmek için ne önerirsin bu hanımlara ?

Herhalde öncelikle bu işi bir stres kaynağı olmaktan çıkarmak gerek. Yemek kutsal bir şey. Sadece karnımızı doyurmak için yemiyoruz. Yediğimiz yiyecekler hayatımızı sağlıklı ve güzel bir şekilde sürdürmemize de olanak tanıyor. Ayrıca sofra etrafında geçirilen zamanlar hayatta en çok anımsadıklarımız. Gündelik hayatta her tür yiyeceğin bulunduğu sofralar kurmak özellikle çalışan hanımlar için çok zor. Çoğumuzun bütçesi de, sağlığı da zengin sofralar kurmaktan alıkoyuyor bizi. Bence buna gerek de yok zaten. Bazen bir kâse dumanı tüten çorba, yanında güzel bir ev yapımı turşu, yanında da etli sevenler için etli, sevmeyenler için sebzeyle baklagillerin birlikte kullanıldığı, böylece besin değeri yüksek, doyurucu bir yemek en güzel haliyle karnımızı doyurup bedenimizi de besleyecek, mutlu edecektir. Ben yemekte çeşitli malzemeleri birlikte kullanmayı seviyorum.

Bir sebze yemeğine baklagil katarak tek bir kâse yemekte vücudumun neredeyse tüm ihtiyaçlarını almak hoşuma gidiyor. Böylece çok da fazla zaman harcamamış oluyorum mutfakta. Bazen bütün günüm mutfakta geçiyor tabii, o ayrı. İyi bir planlamayla doğru alışveriş yapmak, çalışanlar için haftasonları yapılacak zeytinyağlı yemekler, belki dondurulacak sebze ve baklagiller (sebzeleri olabildiğince dondurmak yerine mevsiminde kullanmayı tercih etsem de) mutfakta geçirilen zamanın daha etkin kullanılmasına olanak tanıyabilir.

Yazarlık serüveni nasıl başladı, şu ana kadar kaç kitap oldu ?

1997 yılında 3.5 yıl yaşadığım Amerika'dan döndüğümde aklımda bir kitap yazma fikri vardı ancak ilk etapta yazmak yerine çeviri yapmaya başlamıştım. Bodrum'da, Buğday Restoran'da gönüllü çalıştığım dönemde tanıştığım bir restoran sahibi hanım o sıralar bir yayınevinin yemek kitapları çıkarmaya hazırlandığını ve kendisinin de editörlük yaptığını söyleyerek aklımdaki kitabı onlar için hazırlamamı rica etti. Ben de kabul ettim ve *Mevsimlerle Gelen Lezzetler*'i yazmaya başladım. Kitabın yayınlanması epey uzun sürdü gerçi, 3 yıldan fazla bekledi. Ben de bu sırada Bodrum'daki 2. yılımı yaşıyor, pazar ve mutfak günlüğü tutuyordum. Orada geliştirdiğim tarifler, pazarcılarla sohbetlerim, günlük hayatta dikkatimi çeken şeyler de ikinci kitabım olan *Tak Sepeti Koluna: Bodrum Pazarından Tatlar, Renkler, Portreler*'in sayfalarında yer aldı. Yine o yıllarda "Mutfakta Zen" adını verdiğim yarım günlük bir yemek kursu tasarlamıştım. İçinde ufak meditasyonların olduğu, sağlıklı beslenmeyi ön plana çıkaran vejetaryen tarifler verdiğim bir kurstu bu.

İzmir, İstanbul ve Ankara'da kursa katılanlar çok zevk alınca farkındalık yazılarıyla zenginleştirdiğim, ağırlıklı olarak benim mutfağımda yaratılmış tarifler ve Suavi Kendiroğlu'nun zarif çizgileriyle bezenmiş çok sevdiğim bir kitaba dönüştü. Kitaplar kitapları kovaladı, kimini ben tasarladım, kimi yayınevlerinin teklifleriyle ortaya çıktı. Şu anda yayımlanmış 10 kitabım var. Dört kitabın da çevirisini yapmıştım, onlar da piyasada (sanırım internet üzerinden kitap satışı yapan yerlerin listelerinde bulmak daha kolay olacaktır) bulunuyor.

Kitaplarındaki anlatım dili genelde alışık olduğumuz tarzdan çok farklı, sanki masal gibi. Bunun sebebi nedir, neden klasik yemek kitapları gibi sadece tarif değil de yanında yaşanmışlık da var ?

Çünkü ben tarif kitaplarından sıkılıyorum. Yemek kitaplarını karıştırırken içinde yaşanmışlıkların da olmasını diliyorum. Bugün artık tarife ulaşmak çok kolay. Yemek dergileri, gazetelerin yemek köşeleri, televizyon programları, hatta internette yer alan milyonlarca tarif var. Ben kitaplarımın yatağa uzanılıp okunan kitaplar olmasını istiyorum aynı zamanda. İçindeki tarifler nereden geliyor, nasıl hikâyeleri var, bir özel günle ilişkili mi, sağlığa yararları neler? Yazarken bunları düşünüyorum bir yandan. Yani kısacası nasıl kitaplar okumak istiyorsam onu yazıyorum.

Kitaplarının hazırlık sürecinde çok uzun araştırmalar yaptığın anlaşılıyor. Bir kitap ne kadar sürede ve nasıl bir süreçten sonra bizlere ulaşıyor ?

Her kitabın farklı bir hikâyesi var elbet. Hazırlık süreci de farklı oluyor dolayısıyla. Aslında hiç bir kitap tek bir zaman diliminde yazılmıyor.

Örneğin son yayımlanan kitabım *Mutfaktaki Yaban*'ın yazımını epey kolayladıktan sonra uzunca bir geziye çıkmıştım. Gezi boyunca kitap için bilgi toplamaya, fotoğraf çekmeye devam ettim. Sokaklarda, parklarda yürürken etrafıma bakınıyor, gördüğüm yabani otların fotoğraflarını çekiyordum. Bunun için eczacılık müzelerine gittim mesela. Ne kadar keyifliydi anlatamam.
Ben yıllardır bilgi, belge, görsel malzeme depoluyorum. Gittiğim her yerde fotoğraflar çekiyorum, bir sürü kitap okuyorum, sürekli insanlarla konuşuyorum. Bunların kayıtları hem zihnimde hem de bilgisayarımında duruyor. Yine yıllardır dergi yazıları yazıyorum. Bunlar için de araştırmalar yapıyorum, mutfakta sürekli yeni bir tarif çıkıyor ortaya, hep not ediyorum. Bir kitap yazarken de bu bilgilerden, tarif ve fotoğraflardan yararlanıyorum. Mesela *Turunç Kokulu Düşler*'i ele alalım. O Antalya'da geçirdiğim zamanlarda tuttuğum bir günce. Bodrum kitabının bir benzeri bu anlamda. Onun yazımı beş yıla yayıldı. Sonra *Mutfaklardan Taşan Öyküler*'i ilk düşündüğüm zaman yazmaya başlasam (kitapta da bahsettiğim gibi) mutfağın iki duayeniyle (Tuğrul Şavkay ve Aydın Yılmaz) söyleşi yapma şansım olacaktı. Ancak araya giren kitaplar ve yazılar bu kitabın ortaya çıkma sürecini oldukça uzattı. Yani hiç bir kitap için beş ay, on ay, iki yıl gibi bir şey söylemek doğru olmaz. Bütün bir yaşamın birikimi var hepsinde.

Benim de çok severek okuduğum Her Güne Bir Yemek kitabında çok çeşitli yörelerden, ülkelerden yemeklerin hikayesini de içeren tarifler var. Bu kitabı yazmak nasıl aklına geldi ?

Bu benim projem değildi. Yapı Kredi Yayıncılık'ın bir dizisi için yazmam istendi. Daha önce *Her Güne Bir Masal*, *Her Güne Bir Ninni* gibi kitaplar yayımlamışlardı ve aynı formatta bir de yemek kitabı olsun istediler.

Yılın her günü için bir tarif olacaktı. Ancak tek başına tarif vermek benim için eğlenceli bir iş olmayacağı için kitabın yayımlandığı yılın takvimini göz önünde bulundurarak bizden ve dünyadan bayram, festival, kutlama günlerinin takvimini çıkardım, ayrıca pek çok kültürden düğün, ölüm, özel gün geleneklerini araştırdım ve o bilgileri temel alarak onlarla uyumlu tariflerden oluşan bir kitap hazırladım.

Şu anda üzerinde çalıştığın bir kitap var mı; okuyucuyla bundan sonra hangi konuları paylaşmayı düşünüyorsun ?

Bir sürü şey var kafamda ama hangisi öne çıkıp da öncelik isteyecek bilmiyorum. Hemen önümüzdeki aylarda yayımlanmaya hazır bir kitabım yok ancak sanırım 2010 yılında bir veya iki kitapla sürpriz yapabileceğim. Dediğim gibi, bu projelerden hangisi ön plana çıkarsa onları göreceğiz. Ancak ne yazık ki piyasa çok kötü. Zaten yazarlık (çok satan kitaplar yazmıyorsan) iyi para kazandıran bir iş değildir. Yazar aylarca, bazen yıllarca emek verir ancak kitabı çok satılmıyorsa kazandığı para herhangi bir çalışanın bir aylık kazancından çok olmayabilir. Ekonomik kriz herkes gibi yayıncılık dünyasını da etkileyince kitaplar çok daha az satılıyor. Bu yüzden de biraz ara vermek, zihnimi temizleyip yeni projelere yer açmak istedim doğrusu.

Mutfakta Zen blogundan da okuyucularınla buluşuyorsun, ve orada da çok renkli bir yelpazen var. Blog yazmak nasıl bir ihtiyaç senin için? Sürekli izlendiğini, okunduğunu bilmek ve kitapların aksine anında geri bildirim alabilmek bir yazar olarak seni nasıl besliyor ?

Seviyorum blog yazarlığını. Dediğin gibi, anında etki göstermesi, tepkileri hemen alabilmek ve yazdıklarının ummadığın, tanımadığın pek çok insana ulaşması çok güzel, çok etkileyici ancak tabii ki

karın doyurmuyor. Blog yazarı pek çok arkadaşımızın geçim kaynağı başka, blog onlar için bir hobi ancak ben mesleği yazarlık olan, yazarak geçinen bir insan olduğum için arada bir denge kurmak zorundayım. Yani öncelik kitaplar ve dergi yazılarında bir anlamda. Örneğin bir seyahat hakkında bir dergiye yazı yazıp fotoğraf vereceksem o konuları blogda hemen işlememeye özen gösteriyorum. Yine de belli bir kısıtlama olmaması, dilediği herşeyi paylaşabilmek ve yazar yanının bilenmesi muhteşem bir olay!

Blogu yakından takip edenler bilirler ki Tijen İnaltong hep sağlıklı beslenmeyi, doğalı bulmak için semt pazarlarında dolaşmayı sever. Peki bizlerin bilmediği duymadığı görmediği hiç kötü beslenme alışkanlıkları yok mudur Tijen' in?

Vardır mutlaka olmaz mı. Hangimiz %100 doğal, sağlıklı beslenebiliyoruz ki? Olabildiğince mevsimlik, taze, iyi, doğal malzeme peşindeyim. Mutfağımda, dolaplarımda yapay yiyeceklere, katkı maddesi içeren, doğallığı bozulmuş malzemelere pek rastlayamazsınız (tabii annem almamışsa, arada onunla tartışmak zorunda kalıyorum ya neyse ki hiç değilse margarini çıkardı alışveriş listesinden. Bizim eve boyalı gazozlar da girmez, çok şükür o da satın almıyor.) Ne vardır kötü sayabileceğimiz, düşünüyorum. Mesela makarna ve hamurişlerini seviyorum. Olabildiğince esmer unla yapılmış makarnayı seçiyorum ya bazen beyaz undan yapılmışını tercih ediyorum. Börek çok severim ancak canım çok istediğinde yapmak yerine Tevfik ustayı ziyaret eder (blogda ondan epey bahsetmiş, *Mutfaklardan Taşan Öyküler*'de de börekçilik öyküsünü yazmıştım), onun güzel serpme böreğinden yerim. Böylece miktarı sınırlamış oluyorum. Tatlıya çok düşkünümdür ancak bir yıldır kilo vermeye çalıştığımdan ve rafine şekerleri sağlıksız bulduğumdan olabildiğince doğal şekerler kullanarak tatlı yapıyor, şerbetli tatlılardan tamamen uzak duruyorum.

Arada çikolata çekiyor canım mesela. O zaman alıp yiyorum. Akşam yemeğinde bir kadeh kırmızı şarap içmeyi severim. Her gün içmesem de sık sık şarap alırım. Yani %100 doğal besleniyorum demek çok zor ama olabildiğince dengeli tutmaya çalışıyorum beslenmemi. Annem daha yağlı, daha tuzlu yemek yapar, bizde herkes kendi yemeğini pişirir o yüzden. Benim tam pirinç pilavlarımı, az pişmiş sebzelerimi yemez. Yıllar var ki hazır çorba, margarin, boyalı, yapay şekerli gazozlar, içecekler, doğal olduğu iddia edilse de konsantreyle yapılan meyve suları, et yemediğim için sucuk, sosis, salam gibi işlenmiş et ürünleri yiyip içmemişimdir. Bisküvi, şekerleme ve hazır gıdaları almam da yemem de. Ancak seyahatlerde değişik yiyecekler tatmayı seviyorum. Yolculukta kendimi sınırlandırmıyorum. Çoğu ilk ve belki de son kez tadacağım yiyecekler çünkü!

En az benim kadar çoğu insanın da merak ettiğini düşündüğüm bir diğer konu da nasıl bir ev hanımı olduğun. Mutfağında neler pişirir, buzdolabını neyle doldurur, evine neler asla giremez ?

İyi bir ev hanımı olmadığım kesin. Temizlik yapmaktan hiç hoşlanmam mesela. Bizde titiz olan annemdir, o varsa temizliği o yapar. Ben alışveriş ve yemek işini yaparım daha çok. Dışişlerinden sorumluyum yani! Özel bir dönem değilse çok yemek yapmam. Hele yaz aylarında akşamları da kahvaltı benzeri şeyler yemeyi severim. Kışın ise genelde bir tarhana çorbası (veya değişik çorbalar) ve 1-2 dilim ev ekmeğidir çoğu zaman akşam yemeğim. Bazen sebze kavurması ve tam pirinç (veya bulgur) pilavı. Öğlenleri olabildiğince salata ve ev yoğurdu yiyorum. Kocaman bir çanak salata. İçinde mevsimin tüm yeşillikleri olur. Mevsimiyse kırmızı biber, havuç, turp, kırmızı lahana, bazen avokado, hafif kavrulmuş susam veya badem, ceviz, fındık, hatta az tatlı meyveler, bazen haşlanmış tam pirinç veya nohut, filizlendirilmiş maş fasulyesi,

buğday, soya... Renkli ve doyurucu bir salata. Meyveyi çok severim. Öğle yemeğinden önce yerim daha çok. Mevsim meyvelerinden yerim, 3-4 çeşit meyve yemeye bayılırım. (Mesela şu anda hâlâ Korkuteli'nin siyah üzümünü alıyorum, mandalina, elma, muz ve greyfurt var evde. Kışın yerelmasını meyve gibi yerim. Bir kâse yerelmasını hazırladım, birazdan yiyeceğim.) Yoğurdumu her hafta pazardaki çok güvendiğim bir tatlı kızdan, Gürcehan'dan aldığım sütle mayalıyorum. Bir kâse de yoğurt. Öğleden sonra çay içmeyi seviyorum. Yanına ya yağsız şekersiz elmalı kekimden olur ya lorlu kurabiye. Yoksa gün kurusu kayısı, ceviz, badem gibi şeyler yerim. Sebzeyle bakliyatı birlikte pişirmeyi sevdiğim için mutlaka bol bakliyat olur kavanozlarda (nohut, fasulye, mercimek, börülce, maş fasulyesi gibi). Yabani otlardan her hafta mutlaka alırım. Bulgur, tam pirinç ve seyahat dönüşleri getirdiğim değişik tahıllar olur (quinoa, siyah pirinç, yabani pirinç vs), tabii ev salçam, bu sene gururla yaptığım ev tarhanam, meyve kuruları, pekmez, sızma zeytinyağı, doğal sirkeler, ev zeytini, peynir çeşitleri, genelde çorba için kullandığım bir kutu krema bulunur. Kabuklu susam, Burhaniye Pazarı'ndan aldığım çam fıstıkları, ekmek için kullandığım kuru maya, baharatlar, çaylar... Bunlar var. Neler hiç bulunmaz? Yukarıdaki sorunun yanıtında var çoğu. Hazır gıdaların (yapay ve katkı maddesi içerenler özellikle) hiç birini almam da kullanmam da. Margarin, rafine yağlar, hazır soslar, paketli yiyecekler bulundurmam asla.

Son zamanlarda hepimizin gündemini ve aklını çok meşgul eden önemli bir mevzuu da GDO' lar (Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar). Bu konuda ne düşünüyorsun, ne kadar korkmalıyız ya da nasıl kendimizi korumalıyız bu gıdalardan ?

Kendimizi korumanın tek yolu hazır gıdalardan olabildiğince kaçınmak.

Dünyada en çok genleriyle oylanan ürünlerin başında mısır ve soya geliyor ve Türkiye bu iki maddeyi de çeşitli şekillerde ithal ediyor. Çok severek okuduğum *Etobur Otobur İkilemi* adlı kitapta yazar Michael Pollan, bugün sadece gıda olarak değil, yaşamımızın her alanında mısırdan yararlanıldığını söylüyor. Küçük ve büyükbaş hayvanlar ile çiftlik balıkları mısırla beslenirken işlenmiş gıdaların bir çoğu mısır nişastası veya mısır unu içeriyor, çoğu zaman mısırözü yağında kızartılıyor, gazoz ve meyve suları mısır şurubuyla tatlandırılıyor. İşlenmiş hemen tüm gıdalarda kimyasal işlemlerden geçerek üretilen bir mısır yan ürünü (laktik asit, skorbik asit, monosodyum glutamat vs) var. Mısır kahve kremasından hardala, mayonezden kek, kurabiye ve bisküvilere, konserve gıdalardan vitaminlere kadar aklınıza gelecek veya gelemeyecek her tür gıda maddesinin yanı sıra diş macunundan kozmetik ürünlere, temizlik ürünlerinden kibrite, hatta pil ve çöp torbalarına market raflarında karşınıza çıkacak binlerce ürünün neredeyse dörtte birinin içeriğine, hatta marketlerin duvar ve yer kaplamalarına bile sızmış durumda ve kullanılan mısırın büyük çoğunluğu ne yazık ki genleriyle oynanmış mısır. Soya da aynı şekilde, pek çok yan ürünü var ve bunlar hemen her tür hazır gıdada (bisküvi, kek, dondurma, hamurişleri, hatta et ürünlerinde) kullanılıyor. Yani ne kadar az işlenmiş gıda tüketir, ne kadar mevsimlik meyve, sebze yer, olabildiğince organik olarak yetiştirilmiş ürünleri tercih ederseniz Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar'dan o kadar uzak durursunuz.

Sence Türk halkı ne kadar farkında bu durumun ve tüketici olarak bizlerin bu gidişin yönünü değiştirmek gibi bir yaptırımımız olabilir mi ?

Türk halkı çok farkında değil bence. Medya da kimi zaman yanlış yönlendiriyor, durduk yerde paniğe kapılmasına neden oluyor halkın. Çoğu sebze, meyvenin genleriyle oynanmış değil.

Dünyada en çok yetiştirilen ürünlerin genleriyle oynanıyor, yani en başta mısır ve soya. Kışın pazarlarımızda olan sera ürünleri dışında hiç bir şeyden korkmaya gerek yok bence. (Sera ürünlerindeki tek sorun genler değil elbette, aşırı tarım ilacı ve suni gübre kullanılıyor olması bence onlardan uzak durmamız için yeterli bir neden!) Tabii bu ürünlerin yasaklanması konusunda da hepimize iş düşüyor. Tepkimizi mutlaka dile getirmeli, yasaklanması için yapılan kampanyalara katılmalıyız.

Evine gelen konuklarına neler ikram edersin ? Herkesin senin yediklerini mi yemesini beklersin yoksa misafirlerinin beslenme alışkanlıklarını da dikkate alır mısın hazırlık yaparken ?

Olabildiğince dikkate alırım tabii misafirlerimin beslenme alışkanlıklarını ama et yemediğim için onlara et pişiremem. En azından benim elimden çıkma bir et yemeği yeme şansları yok. (Neyse ki annem et yiyor da pişiriyor da, bizim evde et sorumlusu o dolayısıyla.) Ben kendi alıştığım, sevdiğim şeyleri yapıyorum sanırım daha çok ancak kendim için yaptığım kadar az yağlı yapmıyorum mesela. Benim çok fazla misafirim olmuyor aslına bakarsanız. Antalya'da çok arkadaşım yok ancak bazen yabancı konuklarım oluyor, onlar da her zaman beğendiklerini söylüyorlar onlar için hazırladığım yiyecekleri. Tabii arkadaşlarımdan da bugüne kadar beğenmedik diyen çıkmadı. Sade, temiz, mevsimlik, canlı, renkli şeyler olur sofrada. Olabildiğince değişik malzemeler kullanırım ki hem dengeli, hem doyurucu olsun yiyecekler. Annemin misafirleri bile sever benim yaptıklarımı. Az tarif vermedim onlara da!

Mutsuz, keyifsiz zamanlarda neler pişirirsin, neler yersin ?

Galiba insan öyle zamanlarda tatlı ve karbonhidrata yöneliyor daha çok. Makarna, pizza, börek? Bir çikolatalı muhallebi belki.

Bedenim çoğu zaman neye ihtiyacı olduğunu söylüyor neyse ki, ben de onu dinliyorum. Bazen sadece haşlanmış makarna ve yoğurt yemek gelir içimden mesela, ben de onu yerim. Veya kahvaltıda salata çeker canım, salata yaparım. Bazen bir muz yetmez, ikincisini yerim, çerez atıştırırım...

Peki dışarıda yemek yemek durumunda olduğunda neler yersin ve nerelere gidersin ?

Dışarıda yemek yemeyi çok sevmiyorum çünkü çoğu yerde kullanılan malzemeye güvenmiyorum. Evde olabildiğince doğal malzemeler kullandığım için mide de ister istemez hassaslaşıyor. Kullanılan yağlar yüzünden midemin bozulduğu çok olmuştur. Dışarıda olabildiğince salata yemem, iyi yıkanmadığı düşüncesiyle. Bildiğim, güvendiğim yerlere gitmeyi tercih ederim. İstanbul'da Çiya mesela, sonra canım arkadaşım Ayfer'in lokantası Parsifal (Beyoğlu'nda), Ferda'cığımın yeri 3. Mevkii, Antalya'da mutlaka Tevfik ustaya götürürüm misafirlerimi, et yiyenler için Topçu Kebap ve zeytinyağlılar için Parlak Restoran diğer bir kaç adresim. Ama dediğim gibi, evde yemeyi çok daha fazla seviyorum. Ah tabii, seyahatlerde değişik şeyler denemek amacıyla dışarıda yiyorum. Veya basın gezileri olduğunda.

Son olarak TuzBiber Dergisi okuyucularına iletmek istediğin bir mesajın var mı ?

Öncelikle buraya kadar dayanıp okudukları için teşekkürler. Eğer aynı zamanda Mutfakta Zen'in de okuru iseler bana sabrettikleri için de teşekkür ediyorum. Bazen huysuz bir ihtiyar gibi karışıyorum yaptıklarına, önerdiklerine. Hele de içinde margarin, hazır gıdalar ve çok şeker varsa. Kusura bakmasınlar. Sadece doğru örnek olmaya çalışıyorum. Hepsine (ve tabii ailelerine) sağlıklı ve güzel ömürler diliyorum. Sevdikleri de sevenleri de bol olsun.

Hindistancevizi Sütüyl

Malzemeler

1 ½ Su bardağı tam un
1 Su bardağı hindistancevizi sütü (yerine süt veya krema kullanabilirsiniz)
½ Su bardağı ayıklanmış tuzsuz Antep fıstığı (yerine ceviz, badem veya çam fıstığı kullanabilirsiniz)
1 Su bardağı pekmez
2 Su bardağı su
Mavi haşhaş tohumu

e Pekmezli Un Helvası

Hazırlanması

- Un ve fıstığı dibi kalın bir tencereye koyun ve orta ısıda 15 dakika sürekli karıştırarak kavurun.
- Ayrı bir yerde su, pekmez ve sütü (veya krema) ısıtın.
- Hoş bir koku yayan kavrulmuş una ekleyin ve sürekli karıştırarak suyunu çektirin.
- Helvanız hafifçe soğuduğunda bir tabağa haşhaş tohumlarını koyun.
- Helvadan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizle yuvarlayın.
- Helva toplarını haşhaşa bulayın ve servis tabağına alın.

Tütsülü Pirinçle

Malzemeler

1 Su bardağı tütsülü İran pirinci*(yerine yasemin pirinci kullanabilirsiniz)
1 Ufak doğranmış havuç
1 Ufak doğranmış kereviz
200 Gr.Ufak çiçeklere ayrılmış brokoli
200 Gr.Ufak doğranmış balkabağı
200 Gr.Sultani bezelye (iç bezelye de kullanabilirsiniz)
3 Çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 Diş rendelenmiş sarımsak
Tuz

Tütsülü İran pirincini Aksaray'da İran'dan gelen ürünler satan bir dükkândan almıştım. Bilmem ki hâlâ açık mıdır orası?

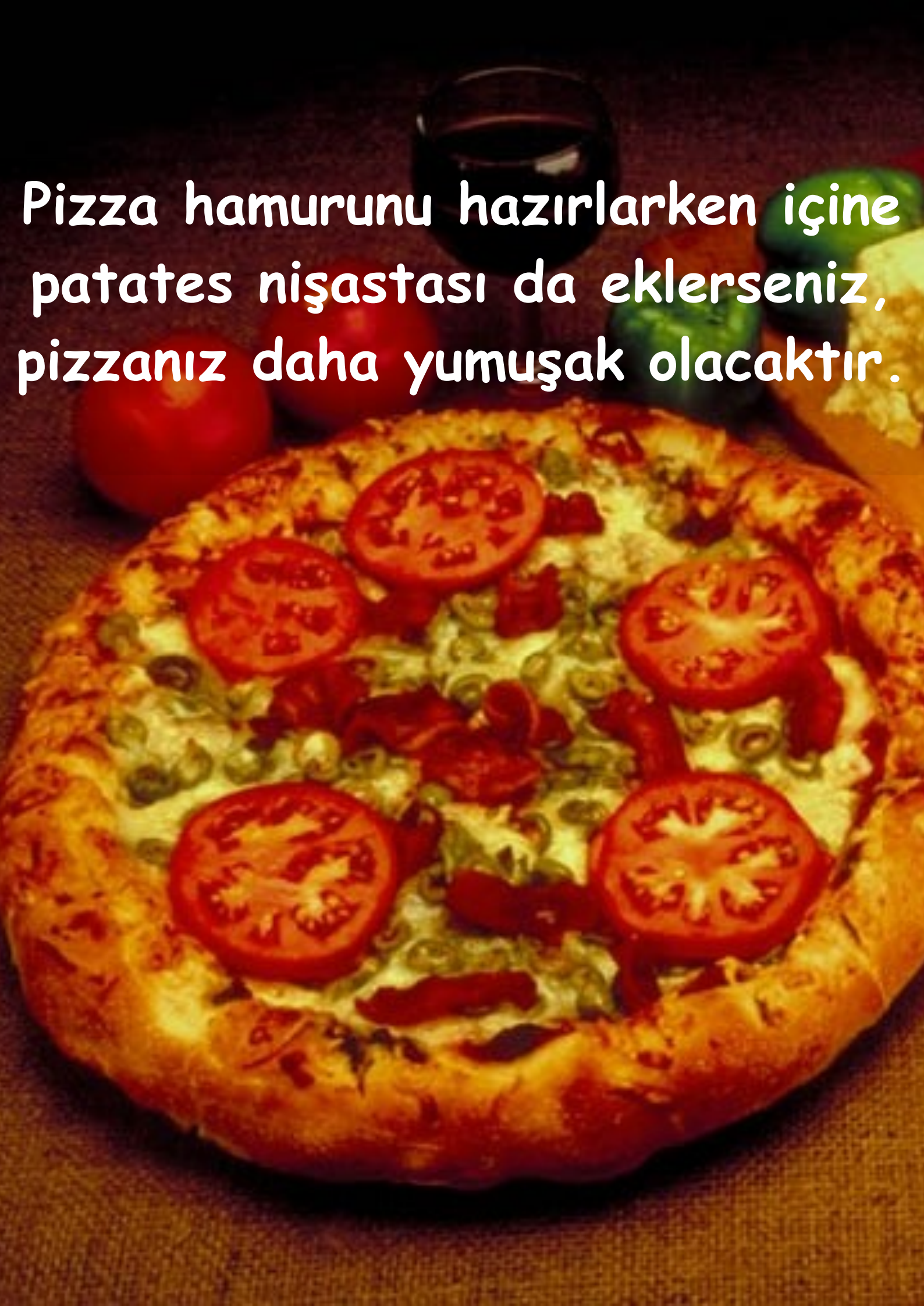
e Sebze Salatası

Hazırlanması

- Pirinci yıkamamak gerek dermiş İranlılar ya ben yıkıyorum.
- Tencerede bir buçuk bardak su kaynatın ve pirinci ekleyip çok kısık ateşte suyunu tamamen çekene kadar pişirin.
- Başka bir tencerede sebzeleri çok az suyla pişirin. Dirice kalsınlar derim ya siz yine tercihinizi kullanın.
- Malzemeleri karıştıracağınız kapta zeytinyağı, tuz ve sarımsağı karıştırın.
- Ben biraz da elma sirkesi koydum ya tercih sizin. Pirinci sosla karıştırdıktan sonra sebzeleri ekleyin, karıştırın.

PRATİK BİLGİLER

Balıklar, biraya batırıldıktan sonra kızartılırsa, çok kıtırlı ve lezzetli olur.


Pizza hamurunu hazırlarken içine
patates nişastası da eklerseniz,
pizzanız daha yumuşak olacaktır.

Yoğurtlu Yeş

Malzemeler

2 Yumurta
1 Çorba kaşığı yoğurt
1 Çorba kaşığı tam buğday unu
1 Çorba kaşığı doğranmış Maydanoz
Rendelenmiş kaşar peyniri veya benzeri bir peynir
Tuz, karabiber, kırmızı biber
Az tereyağı

sillikli Omlet

Hazırlanması

- Yumurtaların akını bir kaba, sarısını başka bir kaba koyun.
- Sarısını koyduğunuz kaba un, yoğurt, maydanoz, karabiber ve kırmızı biberi ilave edip karıştırın.
- Akını ise bir tutam tuzla kar haline gelene kadar çırpıp sarısına katın.
- Omleti yapacağınız tavaya tereyağını koyup eritin, yumurtalı karışımı döküp ateşi iyice kısın.
- Peyniri omletin üzerine serpin. Tavanın üzerini bir kapakla kapatın.
- Altı piştiğinde tersini çevirip bir kaç dakika daha pişirin.

Biraz Ordan Biraz Burdan ...

Zehra Gürgen

zehra@tuzbiberdergisi.com

YIL BİTERKEN; BİR KAFA KARIŞIKLIĞI ALMIŞ BAŞINI GİDİYOR !!!

Hızla gelip geçen yıllar insanı şaşırtıyor ?

Çocukluk yıllarımda hatırlıyorum gün uzundu bitmek bilmezdi, kaldı ki yıl bana ne kadar uzun gelirdi. Hızla büyüme arzusu yaşıtlarım gibi bende de vardı, büyümek ve kafama göre hareket etmek isterdim. Tabii birde o dönem moda olan mini eteğinde rolü büyük arzumda. Büyüyünce giyeceğim mini etekleri düşünür sevinirdim. O zaman modanın değişken tabiatını bilmezdim.

Çok uzun bir zaman günler, aylar ve yıllar ağır ağır geçti. Sonra belli bir hız hissetmeye başladım ki gariptir 20 'li yaşlarım bana ilk yıllarda ağırda gelmiştir. Ne zamanki otuzlara gelirsiniz olay bitmiştir ! Yıllar nefes almak kadar kolay ve çabucak geçip gitmeye başlamıştır. Ama bu yazımın konusu tabii ki çocukluğum ve yılların geçiş hızı değil.

Bu yılın başı ile sonu , mesela bana göz kırpma kadar kısa geldi. Yılın başında bir yerlere bu yıl yapmak istediklerimi, amaçlarımı yazmıştım hatta. Gelin görün ki yazdığım kağıdı bile bulamıyorum. İsabette olmuş aslında sonuçta yapmadıklarım/yapamadıklarım listesini okumaktan sanırım hiçte hoşlanmayacaktım.

Yıl bitmek üzere ve bu ay her yerde ışıl ışıl süslenmiş yılbaşına hazırlığını yapmış vitrinler göz kırpıyor. Bir kısım vatandaş hala çam süslemenin dinen vacip olup olmadığını tartışa dursun, çam süsleme geleneğinin Avrupa'ya akın eden ilk Türk'ler tarafından getirildiği ileri sürülmekte. Bazen tüm dünya ırklarının Türklerden türediği fikri aklıma yatmıyor değil ?

Gazetelerin ise ilgili sayfalarında yeni yıla ait astrologların tahminleri çarşaf çarşaf yayınlanıyor ;

Boğalar her zamanki gibi diyette
Koçlar hala mızmız
İkizler bir ileri iki geri
Yengeç evinden çıkacak
Aslan mega işler yapacak
Kova bir doldur bir boşalt nereye kadar?
Balık hayallerin süprüntülerinde bir inci mi bulacak?
Terazi şansını zorlayacak
Başak etrafı toparlarken bunalacak
Akrepler sinsi planlara dikkat
Oğlaklar hala zordalar
Yaylar havai gönüllerine inat durulacak.

Burcunuzun yıllık yorumunu okuyup rahatlamışken, sinemaları da inleten kıyamet senaryolarını iliklerinizde hissedeceksiniz.
E tabii 2010 geliyor gelmesine ama gelirken tehditkar yaftası da var üzerinde. Bilirsiniz işte, duymuşsunuzdur bazılarına göre 2010, bazılarına göre ise 2012 yılında gelecek olan kıyamet !

Mayalara sorarsanız bu devir su ile son bulacak .Yükseklere kaçmanın vaktidir. Buna birde bilim adamlarının eriyen buzullar, dünyanın değişen eğimi ve yörüngesi, aa unutmayalım bir de güneşteki büyük patlamalar , farklı bir boyuta geçiş, farklı bir bilinç yapısı ve son olarak Marduk 'tan gelecek uzaylılar..
Karışık değil mi? en az benim yazım kadar karışık senaryolardan seç beğen al.

Her ne olursa olsun sonuçta hiçbir şey olmasa da kriz devam edecek. Bu senaryolardan belki en gerçekçisi şu olabilir; krizi ancak uzaylıların bitirebileceği..
Ya da bir senaryo daha var ki bunu da ben diyorum;

Ey dünya halkı korkmayın uzaylıdan muzaylıdan, uzaylıların sonu biz Türklerin elinde !!!
Hemde üç aşamada ..

Birr !!!
Onları da domuz gribi yapıp yok edebiliriz, olmadı, aşı yapalım mı yapmayalım mı olmak, olmamak ikileminde çıldırtabiliriz.

İkiii !!!
Dedekorkut 'un kurduğu farzedilen, memleketin yüzde doksanının üye olduğu zannedilen ünlü bir örgüte üye oldukları şüphesi ile onları da içeri atalım.

Üüç !!!
Bayram tatilinde hepsini karayolu ile tatile yollayıp doğal yoldan trafik canavarı eli ile telef edebiliriz.

Yıl 2009 ve biz 2010 a adım adım yaklaşıyoruz. Gelecekte ne olacaksa olsun unutmayalım ki bu an önemli.
Bu an içinde ne yaptığımız, ne düşündüğümüz, nasıl davrandığımız...

Çünkü gelecek bu andaki bizde yatıyor. Ya yan gelip yatacak bekleyeceğiz, yada kalkıp ayağa yürüyeceğiz...

Adı üzerinde biraz ordan biraz burdan bir yazı oldu, yıl biterken benden başka bir yazı beklemekte biraz saflık olurdu.

Hepinize şanslı bir yıl dilerim.

Bal Kab

Malzemeler

2 Büyük boy yumurta
Yarım su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı sıvıyağ
3 Çorba kaşığı dövülmüş ceviz içi
1 Çay kaşığı toz tarçın
1 Çay kaşığı toz zencefil
1 Su bardağı toz şeker
1 Su bardağı kabak püresi
2 Su bardağı un
1 Paket kabartma tozu

aklı Kek

Hazırlanması

- Yumurta ve toz şekeri yumurtalar beyazlaşana kadar çırpın.İçine sıvıyağı ve yoğurdu ekleyip karıştırın.
- Diğer taraftan 3-4 parça balkabağını bir su bardağı toz şekerle pişirin ve püre haline getirin.
- Kek karışımının içine soğumuş balkabağı püresini de ilave edin.
- Elenmiş unu,kabartma tozunu ve baharatları ekleyip mikserle malzemeler birbirine karışana kadar çırpın.
- Silikon kek kalıbına karışımı boşaltın.Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20-25 dakika pişirin.

SİZDEN GELENLER

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği
Balıklar

Daha fazla balık tarifine ulaşmak isterseniz, web sayfamızdan BALIK ETKİNLİKLERİ bölümüne bakabilirsiniz.

Garnitürlü Karagöz

Malzemeler

1 Kilo karagöz veya çupra
Küçük kavanoz garnitür
1 küçük soğan
Mayonez
Limon

- Balıklar ayıklandıktan sonra içleri daha rahat doldurulmak için biraz daha açılır.
- Önce garnitürler soğan, limon üzerine mayonez, tuz ve zeytinyağı konur.
- Fırın torbasında 180 derecede pişirilir.

orecem.blogspot.com

Balık Çorbası

Malzemeler

Çorbalık somon(yada 150 gr somon balığı
6 Su bardağı su
1.5 Yemek kaşığı un
1 Yemek kaşığı tereyağ
1 Küçük kırmızı biber
1 Küçük havuç
2 Adet defne yaprağı
1 Tutam kereviz sapı
1 Tutam dereotu
1 Adet soğan
Sirke,tuz
3 Diş sarımsak

- Balık, kereviz sapı, soğan ve defne yaprağımızın üzerine yaklaşık 1 su bardağı sıcak su döküyoruz .
- Etlerimiz pişene kadar haşlıyoruz. (suyunu çekene kadar) Teflon tenceremize yağımızı alıyoruz, eritiyoruz .
- Unumuzu ilave edip kavuruyoruz.
- Üzerine soğuk suyumuzu yavaş yavaş çırpıcı yardımıyla karıştırarak döküyoruz.
- Önceden hazırladığımız çok küçük kıyılmış havuç ve biberlerimizi ilave ediyoruz .
- Yine pişirdiğimiz balık etlerini küçük küçük diderek çorbamıza ekliyoruz.
- Dereotunu ve tuzunu da ekledikten sonra havuçlarımız yumuşayıncaya kadar (çok küçük doğradığımız için kolay pişicektir) bekleyip tenceremizi ocaktan alıyoruz.
- İyice dövülmüş sarımsak ve sirkeyle beraber servis yapıyoruz.

Füme Somon

Bir parca fransız ekmeği (herhangi çesit olabilir fazla önemli değil)
İnce dilimlenmiş füme somon
Krem peynir (miktar arzuya bağlı)
Kapari (miktar arzuya bağlı)
Limon suyu (miktar arzuya bağlı)
Karabiber (miktar arzuya bağlı)
Fotoğrafta gözüktüğü şekliyle, malzemeleri ekmek içine koyabilirsiniz.

dusbahcesi.blogspot.com

Ton Balıklı Karışık Salata

Malzemeler

2 Kutu ton balığı
1 Adet endivyen
1 Adet losso rossa
1 Adet ice berg
1 Tane kırmızı biber
1 Tane sarı biber
1 Küçük kutu mısır konsevesi
Maydonoz
Taze soğan
Dereotu
Taze nane
Zeytinyağı
Tuz
Limon suyu

- Bütün yeşillikleri yıkayın salata kurutucusu ile iyice kurutun.
- İçine zeytinyağını, tuzunu ve limon suyunu ekleyip karıştırın.
- Ton balıklarının yağını süzüp salatanın üzerine koyun.
- Mısır taneleri ile süsleyip servis edin.

Baharatlı Sıcak Çikolata

Malzemeler

1 Su bardağı süt
80 Gr. Bitter çikolata
Toz tarçın
Toz zencefil

- Sütü büyük bir cezveye koyun.
- Kaynama noktasına gelince içine parçalanmış bitter çikolatayı ekleyip karıştırın.
- İçine çay kaşığının ucu ile toz tarçın ve toz zencefil ilave edin.
- Sıcak olarak fincanlara servisini yapın.

Kakao K

Malzemeler

200gr bitter çikolata
1 çay bardağı sıvı krema
Süsleme için
Kakao

Hazırlanması

- Sıvı kremayı küçük bir sos tenceresine dökün, krema kaynama noktasına geldiğinde ocağı kapatın. İçine kırılmış bitter çikolatayı ilave edin.
- Karıştırarak çikolatayı eritin. Buzdolabında iki saat bekletip soğutun.
- Küçük bir kaşıkla misket büyüklüğünde parçalar alarak yuvarlayın. Kakao'ya bulayarak süsleyin.
- Kakao kaplı çikolataları buzdolabında biraz bekletip servisini yapın.

aplı Trüf

Yemeğe Misafirim Var

Birsen Kaplan

birsen@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar

Bir yılı daha geride bırakıyoruz. Yılın son ayına hemencecik geliverdik. Zaman hızla akarken umarım herşey istediğiniz gibi gerçekleşiyordur.
Bu ay köşemde çaya misafirim var. Evde zamanın fazla geçtiği kış aylarında sıcak bir çay, biraz pasta ve hoş sohbet bir arkadaş pek güzel bir üçlü oluyor.
Bu ay ,sizi arayan ve "sana gelmek istiyorum" diyen arkadaşınıza acaba ne yasapsam sıkıntısından kurtarmaya çalışacağım. Çok zamanınız yok basit, çabuk yapılabilen, gösterişli ve lezzetli şeyler yapmak istiyorsunuz. İşte bunun için size bu menüyü hazırladım.

Menü

Sosyete Kısırı
Su Böreği
Nar Ekşili Kuru Patlıcan Dolma
Pembe Sultan
Portakallı Kereviz
Turşu
Ay Kurabiye
İncirli Kremalı Kek

Akşamdan 1 gece dinlenmesi için kerevizi, dolmayı ve keki yaptım.

Portakallı Kereviz

Malzemeler

- 1 tane kereviz
- 1 tane havuç
- 1 tane patates
- 1 tane sogan
- 2 tane limon
- 1 tane portakal
- 1,5 çorba kasigi tozseker
- Tuz
- Zeytinyagi

Tencereye zeytinyağını koyup soğanı ekleyip biraz öldürelim. İçine küp doğranmış havucu koyup rengi dönüp biraz yumuşayana kadar kavuralım.Havuç kavrulurken kerevizi doğrayalım.(Kerevizi soyarken kararmaması için limonlayarak soyalım. Doğrarken limon suyu sürelim. Limonlu suda yıkayalım.) Havuca doğradığımız patatesle beraber ilave edelim. Üstüne portakalın suyu, yarım limon suyu, tuz ve şekeri ekleyip üstünü örtecek kadar kaynamış suyu dökelim. Kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim. Tenceresinde soğutup vaktimiz varsa 1 gece dolapta bekletip servis yapalım.

Nar Ekşili Kuru Patlıcan

Malzemeler

- 12,15 Tane kuru patlıcan
- 2 Tane kuru soğan
- 1 Çorba kasığı domates salçası
- 1/2 Çorba kaşığı biber salçası
- 1,5 Su bardağı pirinç
- 2 Çorba kaşığı nar ekşisi
- Tuz
- Nane
- Baharat
- 2 Çorba kaşığı tozşeker
- Zeytinyağı

Patlıcanları haşlayıp süzelim. Soğuk suda biraz bekletip tekrar yıkayalım. Soğanı tencereye koyup kavuralım. Kavrulunca içine salçaları, pirinci, tuz, şeker, baharat ve ekşiyi koyup karıştıralım. Patlıcanların içine doldurup tencereye dizelim. Üstüne bir tabak kapatıp kaynar suyu ekleyelim. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim. Tenceresinde soğutup servis yapalım.

İncirli Kek

Malzemeler

- 3 Tane yumurta
- 1 Su bardağı tozşeker
- 8,10 Tane incir
- 1/2 Su bardağı sıvıyağ
- 1 Su bardağı ceviz
- Biraz tarçın
- Alırı kadar kekun

Diğer Malzemeler

- 1 Su bardağı şekerli nescafe

Kreması İçin

- 3 Su bardağı süt
- 1 Su bardağı tozşeker
- 4,5 Çorba kaşığı un
- 1 Paket vanilya
- 1 Paket labne peyniri

İncirleri bir kaseye alıp üstüne kaynamış suyu dökelim ve 10 dakika yumuşamasını bekleyelim. Yumuşayan incirleri yıkayıp havlu kağıtla kurulayalım ve minik parçalar halinde doğrayalım. Kek çırpma kabına yumurta, şeker ve sıvıyağı koyup çırpalım. İçine tarçın ve kek unu koyup karıştıralım. Normal bir kek hamurundan biraz daha koyu kıvamlı olan hamurun içine tarçın, ceviz ve incirleri koyup karıştıralım. Yağlanmış kare borcama dökelim. Isıtılmış 170'C de pişirelim. Soğumaya bırakalım. Soğuyan kekin üstüne nescafeyi döküp çekmesini bekleyelim. Kreması için, bir tencereye şeker, un ve sütü koyup pişirelim. Biraz soğuyunca içine vanilya ve labne peynirini ekleyip mikserle çırpalım. Nescafesini çekmis kekin üstüne döküp dolapta vaktimiz varsa 1 gün dinlendirip süsleyip servis yapalım.

Sabah kurabiyeyi fırına verdim su böreğini haşlayıp hazırladım. Kısırın köftelerini yapıp masamı hazırladım.

Ay Kurabiye

Malzemeler

- 1 Paket margarin
- 1 Su bardağı pudra şekeri
- 1/2 Su bardağı sıvıyağ
- 1 Paket vanilya
- 1 Çorba kaşığı nişasta
- Alırı kadar un
- Reçel

Margarin, sıvıyağ ve şekeri yoğurma kabına alıp iyice elimizle yoğuralım. İçine un, nişasta ve vanilyayı ekleyip kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğuralım. Sonra hamurdan bezeler kopartıp ay şekli verelim. Tepsiye dizip ısıtılmış 175'C de pişirelim. Soğuyunca ay kurabiyenin altına reçeli sürüp diğer bir kurabiyenin altıyla yapıştıralım. Bütün kurabiyelere aynı işlemi uygulayalım.

Su Böreği

Malzemeler

- 1 Paket hazır su böreği yufkası
- 100 Gram tereyağı
- 1 Çay bardağı sıvıyağ
- Peynir
- Maydanoz

Yufkadan 3 tane kuru olarak ayıralım. Tereyağını tavada eritip sıvıyağla karıştıralım. Bir tepsiyi bu yağla yağlayalım. Üstüne 1 tane kuru su böreği yufkası serelim. Sonra kalan yufkaların yarısını haşlamaya başlayalım. Geniş bir tencerede tuzlu suyu kaynatalım. İçine 1 tane yufka atıp 8, 10 saniye haşlayalım. Sıcak sudan alıp soğuk suya koyalım. Sudan çıkarıp süzgece alalım. Suyu süzülünce kuru yufkanın üstüne dizmeye başlayalım. Haşlama işlemi bitince üstüne kuru yufkayı serelim. Peynir ve maydanozu bu kuru yufkanın üstüne yayalım. Üstüne kalan kuru yufkayıda serip tekrar yufkaları haşlayıp süzüp kuru yufkanın üstüne döşeme işlemini bitirelim. Dilimleyip üstüne yağını gezdirelim. Isıtılmış orta ısılı fırında pişirelim.

Sosyete Kısırı

Malzemeler

- 4 Su bardağı yarma
- Su
- Tuz

Diğer Malzemeler

- 1/2 Demet maydanoz
- 1/2 Demet yeşil soğan
- 2 Çorba kaşığı salça
- 2 Diş sarımsak
- Tuz
- Nane
- Karabiber
- Pulbiber
- Zeytinyağı

Hamuru yoğurup nohut büyüklüğünde minik toplar yapalım. Tuzlu suda haşlayıp sonra suyunu süzelim. Bir kaba alıp içine salça, yağ, sarımsak ve baharatları koyup karıştıralım. Yeşilliklerini de ilave edip servis yapalım.

Pembe Sultan

Malzemeler

- 3,4 Tane kırmızı pancar
- 1 Çorba kaşığı mayonez
- 2 Çorba kaşığı yoğurt
- Tuz

Pancarları temizleyip saplarını kesip bir tencereye koyalım. Üstüne suyunu koyup yumuşayana kadar haşlayalım. (Bu işlemi düdüklü tencerede de yapabilirsiniz.) Yumuşayınca ocaktan alıp soyalım. Bir çukur kaba alıp çatalla, patates eziciyle ya da el blendırıyla ezelim. (Bu işlemi çok dikkatli yapalım çünkü sıçrayınca rengi etrafı boyayabilir.)
Soğuyunca içine tuz, yoğurt ve mayonez koyup karıştıralım. Dolapta biraz dinlendirelim.

Çok güzel geçireceğiniz sağlıklı bir yıl diliyorum hepinize.. Seneye görüşmek üzere afiyetle kalın.

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Giles&Posner dan sıcak taş ızgarada yağsız ve tadını kaybetmeden etlerinizi rahatlıkla pişirebilirsiniz.

kitchencontraptions.com

Coral Thermochromic sayesinde yemeğiniz pişerken, aldığı ısı sayesinde mutfağınıza renk katacak ve yemeğinizi yakma derdinden kurtulacaksınız.

yankodesign.com

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Makarna servisini daha eğlenceli hale getirmek için size pastasaurus.

kitchencontraptions.com

Delta Pilar dokunmatik musluk

Yeni Yıl K
MUTLU
YILLAR

urabiyeleri

Malzemeler

250 Gr.Tuzsuz tereyağı (oda sıcaklığında)
1 Su bardağı pudra şeker
3-3,5 Su bardağı un
4 Çorba kaşığı kakao
2 Yumurta
1 Çay kaşığı karbonat
Süsleme için
Renkli şeker hamuru

Hazırlanması

- Oda sıcaklığında yumuşamış olan tereyağının üzerine diğer malzemeleri de ilave edin.
- Kakaolu kurabiye hamuru kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurun.
- Üzerini strech film ile kaplayıp buzdolabında yarım saat dinlendirin.
- Kurabiye hamurunu dışarıda biraz beklettikten sonra oklava yardımıyla 1 cm. kalınlığında açın.
- İstediğiniz kalıplarla şekillendirip 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin.
- Kurabiyeler soğuduktan sonra renkli şeker hamurunu aynı kalıplarla kesin.
- Bir miktar bal yardımıyla kurabiyelerin üzerine yapıştırın.
- Üzerini arzu ettiğiniz şekilde süsleyin.

pelince.com

Cafe Royal

DİDEM RESNE

didem@tuzbiberdergisi.com

ALFAJOR

Bu ay ki lezzetimiz İspanya ve Latin Amerika ülkelerinde bulunan bir çeşit kurabiye. İki adet yuvarlak kurabiye ve aralarına dulce de leche sürülüp sandviç yapılarak meydana gelen oldukça lezzetli bir kurabiyedir. Siz arzu ederseniz arasına marmelat sürerek de sandviç yapabilirsiniz. Güney Amerika da genellikle Arjantin, Peru, Uruguay da yaygın olarak bulunur, Arjantin ve Uruguay da yaygınlaşması 19. yüzyılın başlarında başlamıştır.

Bir diğer versiyonu ise kakaolu yada beyaz çikolataya tamamen bulanmış olarak ya da kar kaplama diye bilinen ve yumurta beyazıyla şekeri çırpıp üzerine uygulanan yöntemlerdir. Meksika da ise genellikle bizim tarifimizde de olduğu gibi Hindistan ceviziyle kaplanarak servis yapılır. Şimdi sıra tarifimizde afiyet olsun…

Tereyağı - 220gr(yumuşak ve küp küp doğranmış olmalı)

Şeker -2/3sb

Yumurta sarısı -2 adet

Yumurta- 1 adet

Un -2sb

Vanilya- 1 çay kaşığı

Mısır nişastası -1sb

Kabartma tozu - yarım paket

Dulce de leche -2 sb yada karamel sosu

Hindistan cevizi

(1 sb=240ml)

20-25 Adet sandviç kurabiye için

- **Tereyağı ve şekeri 2 dk çok iyi çırpıp içine yumurta, yumurta sarısı, vanilyayı da ekleyip iyice çırpın .**
- **Başka bir kapta un, kabartma tozu, mısır nişastasını karıştırıp diğer karışıma ekleyin ve hamur olana dek karıştırıp, yoğurun.**
- **Hamuru ikiye bölüp disk şeklini verin ve 45 dk dolapta soğutun.**
- **Hamuru dolaptan alıp unlanmış zeminde ince bir şekilde açın ve 5 yada 7 cm lik kalıplarla kesip 3 cm aralıklı olarak tepsiye dizip önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında 15dk pişirin .**
- **5 dk tepside dinlendirip, tepsiden alın ve soğumaya bırakın .**
- **Bir kurabiyenin üzerine 1 yk dulce de leche koyup diğer bir kurabiye ile üzerini kapatıp sandviç şekli verin .**
- **Kenarlarını hindistan cevizine bulayıp servis yapabilirsiniz.**

Kara Kab

Malzemeler

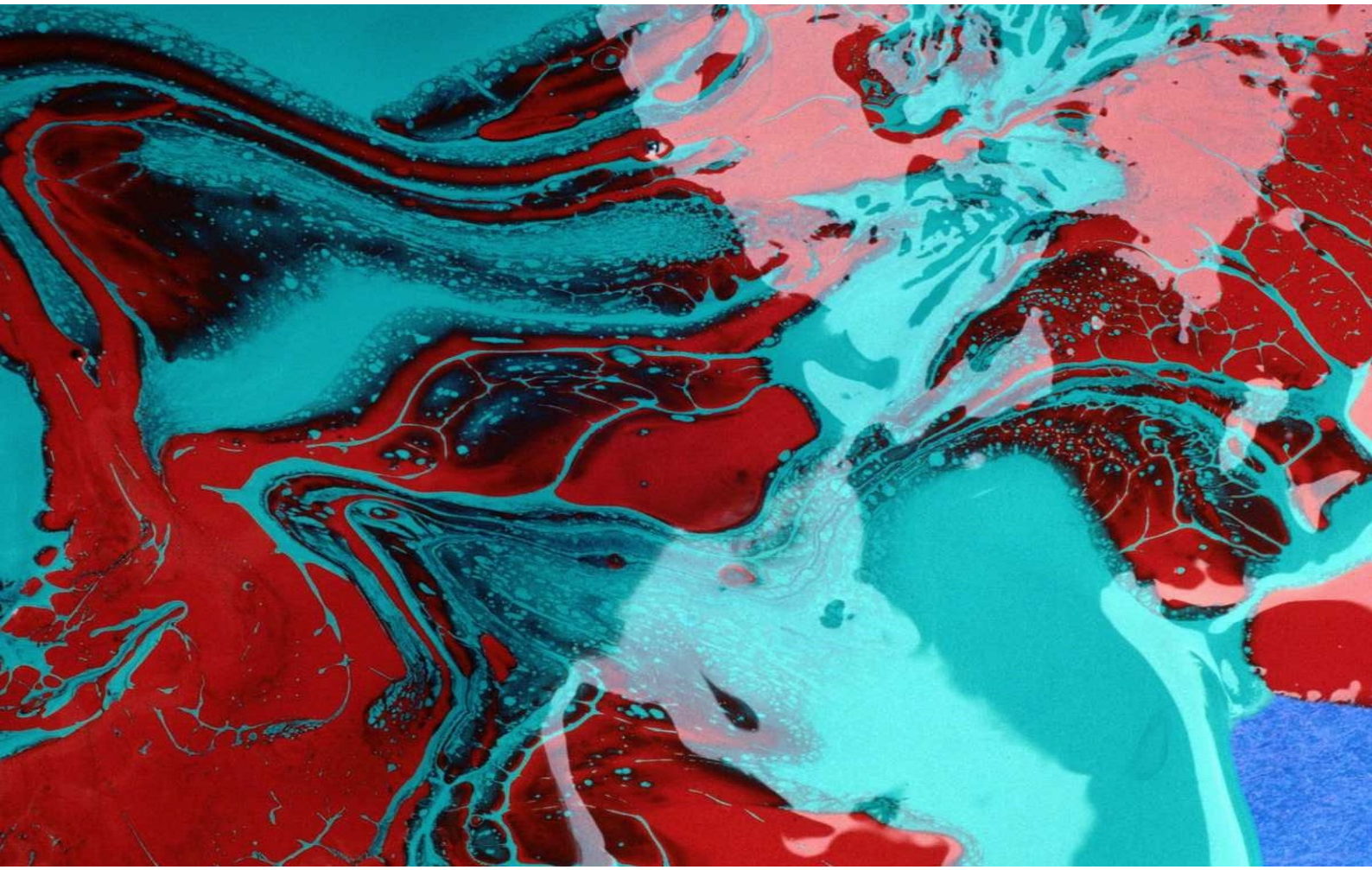
Bir adet orta boy kara kabak
1,5 Su bardağı toz şeker
1 Fincan su

bak Tatlısı

Hazırlanması

- Kabakların kabuklarını soymadan iri parçalar halinde doğrayın.
- İçindeki çekirdekleri temizleyin. Kara kabağın kabukları üste gelecek şekilde tencereye dizin.
- Üzerine toz şekeri ve suyu ilave edip kısık ateşte 15 dakika(yumuşayana) kadar pişirin.
- Soğuduktan sonra üzerini cevizle süsleyip ikram edin.

HAYAT BİR KERE



Begüm Mol

begum@tuzbiberdergisi.com

KAYIP GÜL

Bizden ötürü bir biz vardır bazen içimizde. Bazen “ben” der o biz, bazen sevdiklerimizden birini söyler. Ya bir tanrıça gibi görürüz kendimizi ya da Meryem. Ve zamanla bu bazanları kaybeder sadece bir tanrıça oluverir kimimiz. Şanslı olanlar, bulur içinde gizlenen Meryem’i. Ancak bazımız da, mutludur tanrıçasıyla. Sahte bir mutluluk...

En zoru görebilmektir içimizdeki bizden ötürü bizi. Ve tatlı bir ölüm sunmaktır kendini gösteren tanrıçaya. En günahsız, en bedelsiz cana kıyımdır bu ölüm. Tıpkı Artemis gibi, bir okla güzel bir ölüm sunmaktır bedenimize.

Bu ölüm farklıdır diğer ölümlerden. Bir merhaba deyiştir bizden ötürü olan bize. Bedenimiz, Efes gibi ev sahipliği yapar zıt duygulara. Artemis gibi kibirli bir tanrıça ve Meryem gibi sadece bir gül olabilmeyi bilen iki farklı noktayı saklarız içimizde...

Bu yazdıklarıma bir anlam veremediniz belki de... Neden Artemis ve Meryem...

Serdar Özkan’ın “Kayıp Gül“ isimli kitabını okudum. Bu kitabı raflarda mutlaka görmüştünüz. Kitabı okurken, özellikle bazı noktalardan çok etkilendim. Bir bedene de iki zıt duygu nasıl sığar? Serdar Özkan, birçok şey anlatmış bence bu kitapta... Ve bu birçok şeyi keşfetmenizi tavsiye ediyorum.

Benim için özel bir yeri olan Efes ve Artemis, bu kitapta, benim hayatımdaki yerinden çok farklı bir nokta da anlatıyor bazı şeyleri.

Bildiğiniz gibi Artemis, en büyük Yunan tanrıçalarından birisi.

Artemis'in Apollo adın da ise bir de kardeşi vardır. Artemis ayı, Apollo ise güneşi sembol eder. Artemis, okuyla, bir erkekle beraber olan ve hamile kalan kadınları öldürmüştür.

Az önce Artemis'in benim için özel olduğunu söylemiştim. Elbette ki kadınları öldürdüğü ve birlikteliklere karşı olduğu için değil. Efes'in benim hayatımdaki güzel bir başlangıca ev sahipliği yaptığı ve Artemis ise bunu taçlandırdığı için özel ve önemli.
Sanırım Artemis, bir tek bana bazı noktalarda izin verdi. Bu yüzden ona teşekkür borçluyum.

Kitabı okuduktan sonra mutlaka Efes'i ve Artemis tapınağını ziyaret etmeli diye düşünüyorum. Ve dilerim, sizin de mutlu başlangıçlarınıza ev sahipliği yapan şehirleriniz olur...

ULUSLARARASI BESTSELLER

Kayıp gül

Serdar Özkan

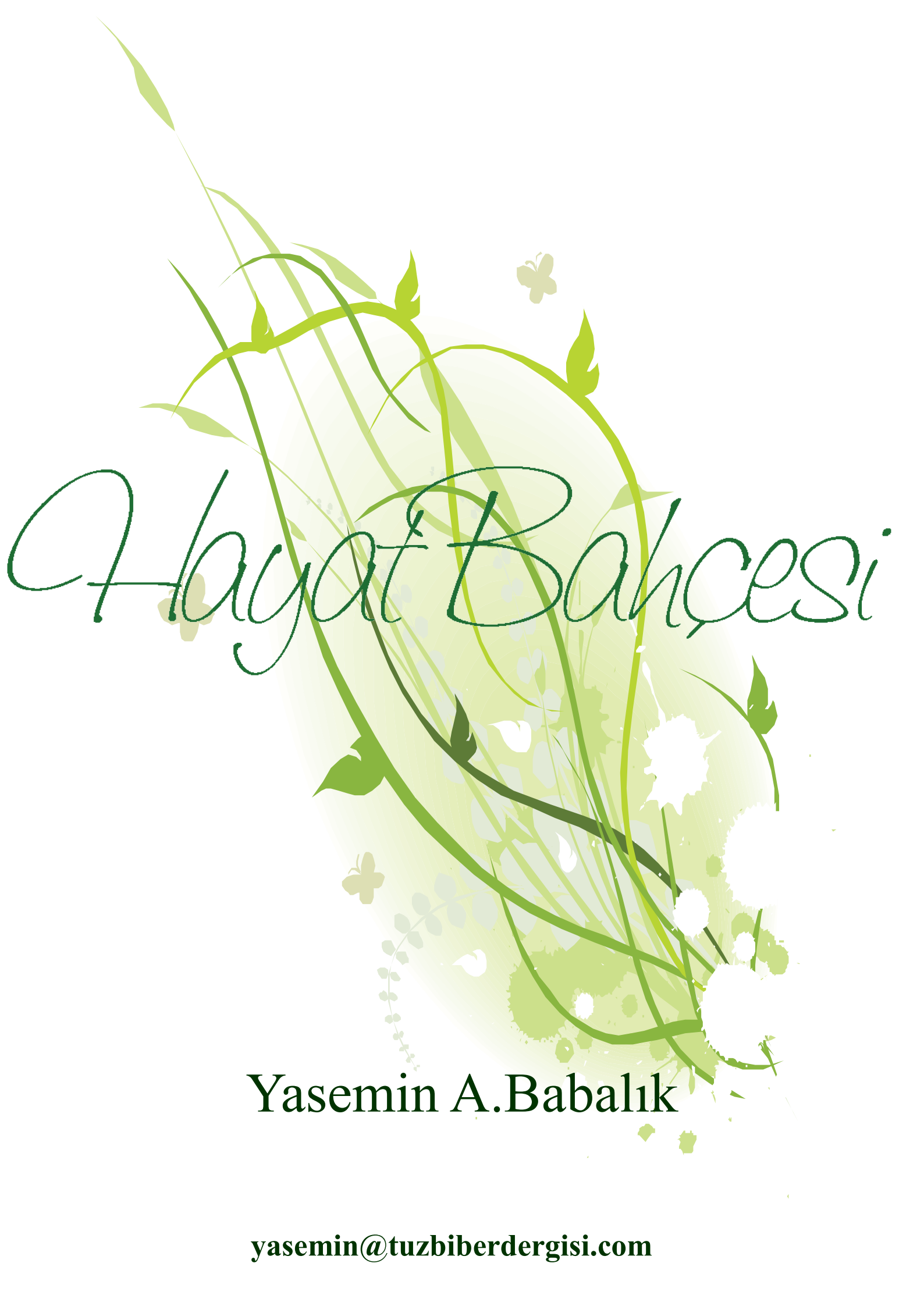
"Türklerin Küçük Prens'i tüm dünyayı büyülüyor."

Helsinki Sanomat - FİNLANDİYA

"Büyük bir global başarı. Simyacı, Küçük Prens ve Martı'yı sevenlerin mutlaka okuması gereken bir kitap."

Air Beletrina - SLOVENYA

TİMAŞ



Yasemin A.Babalık

yasemin@tuzbiberdergisi.com

Fazla Yükünüzü Atın Kurtulun

Siz hiç tonlarca ağırlık altında ezildiğinizi hissettiniz mi? Hem evin hem çocuğun sorumlulukları hem iş hayatının getirdiği güç koşullar üzerinize kabus gibi çökmedi mi hiç?

Eminim çoğu kadının hayatının bir bölümünde yaşadığı ve sonu bazen depresyonlara varan bir durumdur aslında bu. Ne yapacağız peki, işten mi ayrılacağız ya da evin sorumluluğundan da el çekeceğiz? Varsa böyle şansınız ne ala, fakat hiç de öyle kolay değil.

Biz kadınlar aslında tüm sorumlulukları üzerimize almayı çok severiz, ipler elimizde olunca güçlü de hissederiz. Erkekler de bu durumu öyle güzel kendi lehlerine çevirirler ki sonunda yine isyan bayrağını çeken biz oluruz. Evlisiniz, bir ya da birkaç çocuğunuz var, çalışıyorsunuz ya da en azından evde çalışıyorsunuz, eşiniz de çalışıyor. Evde yemek yapmak, bulaşık, çamaşır, ütü, temizlik, çocukların bakımı, ödevleri, evin ihtiyaçları için alışveriş ve tüm diğer işler size bakıyor. Ayrıca bir de çalışan bir bayansanız işyerindeki sonu gelmez sorumluluklar ve iş stresi de saymakla bitmez. Peki ya eşiniz ne yapıyor, iş hayatı dışında ne kadar sizin destekçiniz ya da köstekçiniz? Onu işten gelince yemek yapması için mecbur tutup yapmadığında azarlıyor musunuz mesela? Ya da sabah erkenden toplantıya yetişmeniz gerektiğinde bir de bakıyorsunuz ki eşiniz giymek istediğiniz eteğinizi ütülemeyi unutmuş, fırça atıyor musunuz? Elbette tüm bunları yapmıyorsunuz büyük ihtimalle ama kim bilir belki eşiniz size böyle davranıyor olabilir mi? Peki ya öyle ise burada suç bizde midir yoksa erkeklerde mi? Sanırım onları böylesi bir düzene sokup da olması gerekenin bu olduğunu beyinlerine sokan biz çok sorumluluk meraklısı hanımlarda.

Ne yani tam da dediğim gibi olması hayal midir; bir evde her akşam yemekleri hanımlar yapacak, beyler de afiyetle yiyip masadan kalkıp göbeğini kaşıyıp televizyonun karşısına geçerken hanım saatlerce ertesi günün menüsünü mü düşünecektir? Ya da hafta sonu beyler maç ya da tartışma programı seyrederken hanımlar çocukların ödevlerini tamamlayıp, hafta içi için ütülerini yetiştirip, bir taraftan da sabah kahvaltıya ne hazırlasam diye düşünmek zorunda mıdır? Erkekler hep neden tek bir işi tek bir anda yaparken kadınlar aynı anda onlarca işi düşünüp planlamak ve ayarlamak zorundadır?

Yok aslında böyle bir zorunluluk; ben de siz de çok iyi biliyorsunuz. Fakat bildiğim o ki biz kadınlar böyle olmasını istiyoruz, hem her şeyi başaran, kotaran, güçlü şekilde ayakta duran hem de eşine ve çocuklarına karşı eksiksiz görevlerini yerine getiren. Her şey yolunda gittiği taktirde sorun olmuyor da ama bazen insanın üzerine aldığı tüm o sorumluluklar fazla geliyor. O çok severek ve istekle üzerine aldığı görevler isyan ettirecek kadar bunaltıyor. Normal şartlarda her gün görev bilinci ile yaptığınız o rutinler sizi boğmaya, öldürmeye geliyor sanıyorsunuz. Tabii makine de değilsiniz ki belli olan son sizi buluyor.
Peki bu sona yakalanmamak için ne yapmak gerek, düşündünüz mü hiç? Mükemmel kadın, mükemmel anne, mükemmel eş, mükemmel çalışan olmak zorunda olmadığınızı kabul edebilecek misiniz öncelikle? Her şeyi ben yaparım havasından çıkıp eşinizle iş bölümü yapmaya hazır mısınız? Çalışın ya çalışmayın hiç önemli değil önemli olan hayatın tüm rollerine birlikte hazırlanın. Çocuksa birlikte büyütün, yemekse birlikte pişirin, temizlikse birlikte yapın. Annesisiniz diye çocuğunuzun her sorumluluğu sizin değildir, siz akşamları onun yemeğini hazırlarken baba ona ödevini yaptırıp masal okuyabilir; ya da eşiniz alışverişi yaparken siz evin içindeki işlere bakabilirsiniz.

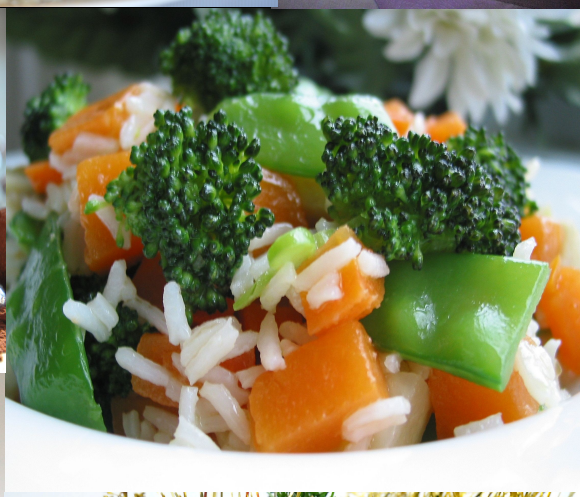
Elbette demiyorum ki ütüsünü kendisi yapsın, otursun evi temizlesin, yapana saygım sonsuz ama sanırım onlar çok azınlıkta kalıyor.

Ama yemeğini yedikten sonra masayı toplamaya ve bulaşıkları makineye yerleştirmeye yardımcı olması hiç de zor değildir. Ya da yıkadığınız çamaşırları asması; hazırladığınız ihtiyaç listesine göre market alışverişini yapması; çocuğu uyutup ortalığı toparlaması hiç de öyle eline yapışacak işler değildir. Ne de erkekliğine halel getirecek işler. Onlar tüm bu işleri yaparken siz de yan gelip keyif yapmazsınız nasıl olsa daha tonla sorumluluk, yapmanız gereken çokça zorunluluk vardır sırada bekleyen. Madem ortak bir hayatı paylaşmaya yemin edip birbirinize söz verdiniz bu bahsettiğim hiç de öyle hesapta olmayan bir iş değil bence.

Sadece biz kadınların erkekleri bu bilince alıştırmamızla ilgili bir durum. Ailelerinden, annelerinden gördükleri ile pek örtüşmese de bu yöntemin hem evliliğin sağlığı hem de eşinin ruh sağlığı için gerekli olduğunun farkına varan her erkek de işbirliğine hazır olacaktır eşiyle. Sadece siz yükünüzü paylaşmaya, sırtınızdaki kamburu atmaya hazır olun. Bırakın mutfağı toplarken tuzluğun yerini değiştirip, bulaşıkları makineye yanlış yerleştirsin. Bırakın biraz da dağınık olsun etraf, camlar kapılar pırıl pırıl parlamasın her daim, çocuklar gönüllerince dağıtsınlar odalarını, kirletsinler kıyafetlerini. Kendinizi sürekli temiz, düzenli, programlı olmak zorunda hissetmeyin. Bırakın yükünüzü sırtınızdan, ruhunuzu hafifletin.

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği

- TuzBİBER Yemek Tarifleri Etkinliği sadece kendi web sitesinde ilgili konu altında yayınlanacaktır.
- Etkinlikler, web sitesi ve blogu olsun olmasın herkese açıktır.
- Belirlenen konu üzerine yapılan tarif ve fotoğraflar yayınlanacaktır.
- Etkinlikler her ayın 1 nde başlayacak ve 30/31 inde sona erecektir.
- Gönderdiğiniz tarif ve fotoğraflardan beğenilen dört tanesi bir sonra ki ay TuzBİBER Dergisi Yemek Tarifleri Etkinliği adı altında yayınlanacaktır.
- Etkinliğe katılmanız için yapmanız gereken, belirlenen konu ile ilgili tarifinizi ve fotoğrafını, her ayın 30 /31 ine kadar ferah@tuzbiberdergisi.com adresine göndermek.
- Ekim etkinliğinin konusu YILBAŞI SOFRALARI olarak belirlenmiştir.



TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair